

شیر خوار بچوں کے کھانے کا نمونہ



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

مطلوبہ کم سے کم مقدار			
6 ماہ سے پہلی سالگرہ تک	5 مہینے میں پیدائش	کھانے کی اشیاء	کھانے کے اجزاء
اونس 6-8 fl	اونس 4-6 fl	ماں کا دودھ یا اُرن فورٹیفائیڈ انفینٹ فارمولا	ماں کا دودھ یا فارمولا
2-0 چمچہ	0	سبزی، پھل یا دونوں	سبزیاں/پھل
اونس مساوی 2/1-0	0	اُرن فورٹیفائیڈ انفینٹ سیریل یا	شیر خوار بچے کی خوراک ¹ اور/یا
4-0 چمچہ	0	نرم گوشت، مچھلی، مرغی یا	گوشت/گوشت کا متبادل
4-0 چمچہ	0	سالم انڈے یا	
4-0 چمچہ	0	پکی ہوئی خشک پھلیاں، مٹر یا دال یا	
اونس 2-0	0	پنیر یا	
8-0 چمچہ	0	کائیج پنیر یا	
اونس 4-0	0	دہی	
اونس 4-2 fl	اونس 6-4 fl	ماں کا دودھ یا اُرن فورٹیفائیڈ انفینٹ فارمولا	ماں کا دودھ یا فارمولا
2-0 چمچہ	0	سبزی، پھل یا دونوں	سبزیاں/پھل
اونس مساوی 2/1-0	0	اُرن فورٹیفائیڈ انفینٹ سیریل یا بریڈ یا	اناج/روٹی
اونس مساوی 4/1-0	0	کریکرز یا کھانے کے لیے تیار ناشتے کا سیریل	
اونس 6-8 fl	اونس 6-4 fl	ماں کا دودھ یا اُرن فورٹیفائیڈ انفینٹ فارمولا	ماں کا دودھ یا فارمولا
2-0 چمچہ	0	سبزی، پھل یا دونوں	سبزیاں/پھل
اونس مساوی 2/1-0	0	اُرن فورٹیفائیڈ انفینٹ سیریل یا	شیر خوار بچے کی خوراک اور/یا
4-0 چمچہ	0	نرم گوشت، مچھلی، مرغی یا	گوشت/گوشت کا متبادل
4-0 چمچہ	0	سالم انڈے یا	
4-0 چمچہ	0	پکی ہوئی خشک پھلیاں، مٹر یا دال یا	
اونس 2-0	0	پنیر یا	
8-0 چمچہ	0	کائیج پنیر یا	
اونس 4-0	0	دہی	

¹ اونس کے مساوی (oz. eq.) پسندیدہ اناج کی مقدار کا تعین کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اُرن فورٹیفائیڈ انفینٹ سیریل کے لیے، eq. 1/2 تقریباً 4 Tbsp. dry ہے۔ دیگر اناج کے لیے، CACFP میں کریڈیٹنگ فوڈز دیکھیں۔ سخت غذاؤں کی ضرورت شیر خوار بچوں کو صرف اس وقت ہوتی ہے جب وہ ان کو قبول کرنے کے لیے تیار ہو جائیں۔ مخصوص غذائیں کھلانے کا فیصلہ ہمیشہ بچے کے والدین یا سرپرست کے ساتھ مشاورت سے کیا جانا چاہیے۔